Hamburguesas de Pollo

Makes: 6 Porciones

Esta receta requiere galletas simples sin sal. Desmorone o machuque las galletas y use en las recetas que requieren pan rallado.

Ingredients

2 cups pollo enlatado (escurrido)
20 galletas sin sal (machucados en trozos)
1/4 cup mayonesa baja en grasa
1/4 cup cebolla (picada)
2 tablespoons jugo de limón
1/4 teaspoon pimienta negra
1 tablespoon aceite vegetal

Directions

1. En un tazón, combine el pollo, las galletas desmoronados, mayonesa, cebolla, jugo de limón y pimienta negra. Moldee a mano seis hamburguesas.

2. Caliente el aceite en un sartén grande. Cocine las hamburguesas a fuego medio durante 2 a 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y cocinadas por dentro.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**210**	
Total Fat	12 g	
Protein	16 g	
Carbohydrates	8 g	
Dietary Fiber	NA	
Saturated Fat	2 g	
Sodium	480 mg	